

## 逆轉勝

人生就如運動比賽，只要比賽還沒宣佈結束，都存在著逆轉勝的可能。前提是要擁有永不放棄的鬥志，抱著百折不撓的精神和敗中求勝的心態，這樣才能在逆境中找出制勝的方法。堅持到底才能孵育出希望，才能結束困境，才能獲得重生！

筆者最近看了一套很勵志的電影「逆轉勝」，故事講述女主角小香因父母相繼離世，要找回人間蒸發多年、自暴自棄的叔叔謝雙丰做監護人，而這位叔叔竟然是十年前的一代卓球球王。小香為了償還先父的債務，毅然參加國際卓球大賽，並邀請叔叔擔任她的桌球教練，這一切再一次令雙丰重新振作、東山再起。

人生充滿著無數的障礙，令我們不斷跌跌碰碰，有些人會選擇放棄，變得一蹶不振，也有些人會選擇逃避，可惜因不知終點在可處，而迷失了方向。雙丰曾經說過：「你心裡安靜，全世界都會安靜！」，如果想在比賽中做到逆轉勝，首先心靈要去除一切雜念，達至「明鏡止水」。

此外成功貴在堅持，唯有堅持到最後一刻，方能獲得勝利。恆心與毅力是勝利者的靈魂，勝利者懂得培育這兩種元素，並將它們變成一種習慣。另一方面如果想贏別人，首先就需要先贏自己，每天要記住：「今天的自己要戰勝昨天的自己！」，這樣勝利必定指日可待。如果缺少了這些堅持，就會與勝利擦肩而過！

勝敗乃兵家常事，在現實生活裡，常勝將軍只屬於少數。在這人生比賽中不是贏家就是輸家，即使跌過無數次，每個人都擁有讓自己重新站立起來的力量。即使輸過無數次，只要贏的次數比輸的次數多一次，又或在最後一次對決中勝出，這樣都算贏！

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 林震

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>